

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：4/9 (火)

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 卵麦え 豚肉と卵白のトマト炒め 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘辛生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 卵乳麦 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 乳麦 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 卵麦 ミニインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ)			
	エネルギー	198kcal	459kcal	143kcal	409kcal	139kcal	393kcal	214kcal	481kcal	150kcal	406kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.7g	9.0g	14.9g	7.1g	12.2g	10.8g	16.6g	5.4g	10.6g	
	脂質	6.3g	7.3g	5.3g	6.9g	5.1g	5.9g	10.5g	12.1g	7.2g	7.9g	
	炭水化物	23.3g	78.4g	15.1g	70.0g	15.6g	70.0g	18.6g	73.6g	16.5g	71.6g	
	ナトリウム	812mg	1040mg	543mg	769mg	586mg	754mg	730mg	957mg	515mg	682mg	
	食塩相当量	2.1g	2.6g	1.4g	2.0g	1.5g	1.9g	1.9g	2.4g	1.3g	1.7g	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	204kcal	466kcal	218kcal	474kcal	279kcal	541kcal	194kcal	450kcal	231kcal	495kcal	
	たんぱく質	15.3g	21.0g	18.8g	23.9g	16.3g	21.9g	12.0g	17.1g	17.3g	23.0g	
脂質	11.2g	12.1g	9.6g	10.4g	17.9g	18.8g	8.7g	9.5g	12.5g	13.4g		
炭水化物	9.6g	65.3g	13.4g	68.3g	12.7g	68.2g	17.3g	72.2g	11.8g	67.9g		
ナトリウム	710mg	936mg	667mg	896mg	685mg	911mg	865mg	1094mg	662mg	889mg		
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	2.2g	2.8g	1.7g	2.3g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とし 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 フロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め フロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	エネルギー	219kcal	475kcal	245kcal	507kcal	195kcal	463kcal	224kcal	480kcal	238kcal	498kcal	
	たんぱく質	10.9g	16.1g	12.5g	18.1g	16.4g	22.4g	16.3g	21.5g	16.7g	22.1g	
	脂質	11.0g	11.7g	12.6g	13.5g	8.1g	9.7g	13.4g	14.1g	12.6g	13.6g	
	炭水化物	21.0g	75.9g	18.7g	74.2g	14.4g	69.5g	9.3g	64.2g	14.1g	69.1g	
	ナトリウム	710mg	857mg	715mg	941mg	908mg	1137mg	576mg	723mg	739mg	967mg	
	食塩相当量	1.8g	2.2g	1.8g	2.4g	2.3g	2.9g	1.5g	1.8g	1.9g	2.5g	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	621kcal	1400kcal	606kcal	1390kcal	613kcal	1397kcal	632kcal	1411kcal	619kcal	1399kcal	
	たんぱく質	39.5g	55.8g	40.3g	56.9g	39.8g	56.5g	39.1g	55.2g	39.4g	55.7g	
脂質	28.5g	31.1g	27.5g	30.8g	31.1g	34.4g	32.6g	35.7g	32.3g	34.9g		
炭水化物	53.9g	219.6g	47.2g	212.5g	42.7g	207.7g	45.2g	210.0g	42.4g	208.6g		
ナトリウム	2232mg	2833mg	1925mg	2606mg	2179mg	2802mg	2171mg	2774mg	1916mg	2538mg		
食塩相当量	5.7g	7.2g	4.9g	6.7g	5.5g	7.1g	5.6g	7.0g	4.9g	6.5g		
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1597kcal	813kcal	1597kcal	812kcal	1596kcal	831kcal	1610kcal	816kcal	1596kcal	
	たんぱく質	47.2g	63.5g	46.4g	63.0g	47.7g	64.4g	47.0g	63.1g	47.1g	63.4g	
	脂質	35.5g	38.1g	34.6g	37.9g	38.1g	41.4g	39.6g	42.7g	39.3g	41.9g	
	炭水化物	81.7g	247.4g	79.1g	244.4g	70.9g	235.9g	73.4g	238.2g	70.2g	236.4g	
	ナトリウム	2308mg	2909mg	1999mg	2680mg	2255mg	2878mg	2247mg	2850mg	1992mg	2614mg	
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.1g	6.9g	5.7g	7.3g	5.8g	7.2g	5.1g	6.7g		

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

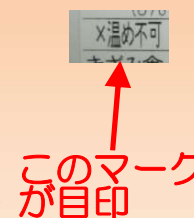


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。